سلسلة المعرفة للجميع

الزنجبيل

صيدلية شفاء العليل



الدار الذهبية

سلسلة المعرفة للجميع

الزنجبيل

وفوائده الدوائية

ياسر جعفر شلبي

الدار الذهبية

أخي القارئ الحبيب عليك اقتناء هذه السلسلة الذهبية للمعرفة في جميع نواحي الحياة العلمية التي تفيدك وتفيد أولادك، إنها سلسلة يحتاجها كل فرد في الأسرة وكل فرد في المجتمع لكي تكون وقاية من جميع أخطاء الحياة السلوكية في جميع نواحي الحياة العلمية الطبية، الثقافية الدينية، السلوكية ... إلخ سلسلة تأخذك إلى الأمان وتأخذك إلى المعرفة وتأخذك إلى الثقافة في جميع نواحي الحياة العلمية.

المؤلف

المقدمة

الحمد لله الذي لا إله إلا هو الملك الحق المبين الحمد لله الذي لا إله إلا هو القدوس الذي خلق فسوى والذي قدر فهدى سبحانه، سبحانه له الملك ذي الجلال والإكرام سبحانه وتعالى مالك الملك تؤتي الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل شيء قدير والصلاة والسلام على مُعلم البشرية جمعاء الذي بعثه ربه هاديًا ومبشرًا ونذيرًا وداعيًا إلى الله بإذنه وسراجًا منيرًا الذي قال ما خلق الله داء إلا وخلق له دواء علمه من علم وجهله من جهله فصلاة وسلامًا عليك يا نور السموات والأرض يا صاحب أقوى رسالة دستورية

أعجزت بلغاء العالم.

أما بعد، فيقول الراجي دعوة كل قارئ وقارئة ياسر جعفر شلبي إن الإنسان بعقله مفروض عليه التفكير والتدبر في خلق الله العجيب، ونفكر دائمًا فيما ينفع البشرية في صحة وغذاء وثقافة وما ينفع حياته وآخرته، فبالعقل يسود الإنسان العالم، وبالعقل يكون الإنسان مسيطرًا ومهيمنًا على العالم، وبالعقل نفكر دائمًا وأبدًا فيما ينفع البشرية فنحن بصدد هذه السلسلة العجيبة التي تنفع البشرية من جميع المعلومات التي تفيده في صحته وحياته وثقافته العلمية والعملية في هذه السلسلة التي تسمى بسلسلة المعرفة للجميع، التي غذت الجميع بالفكر المستنير الخالي من الشوائب، والخالي

من الفكر المسرطن، والفكر المظلم هذه السلسلة تشمل العديد من الأجزاء التي لا يستغني عنها الإنسان، والتي هي كنز من كنوز المعرفة في كل منزل، ولا تستغني عنها أي أسرة تحتاج العلم والمعرفة، وتحتاج إلى ما ينفع الصحة وبالطرق العلاجية البسيطة العلمية السهلة.

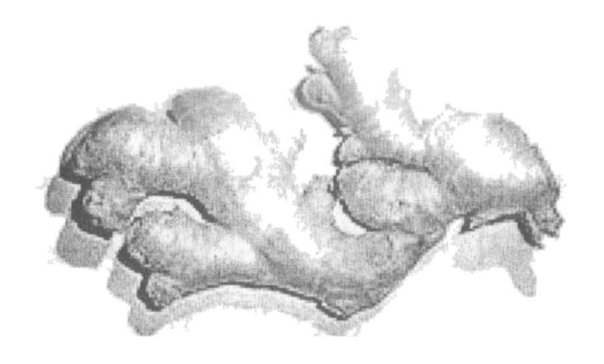
وهذا الجزء نتحدث فيه عن الزنجبيل وفوائده العلاجية الجمى التي لا تعد ولا تحصى، والتي تفيد الإنسان في معرفته بالنباتات والأعشاب وكيفية التعامل معها بالأسلوب العلمي المبسط الذي يستوعبه الجميع.

أسأل الله العلي القدير أن يستفيد بها كل قارئ وقارئة، وأدعو الله سبحانه وتعالى بالشفاء لكل

مريض إنه ولي ذلك والقادر عليه إنه قريب مجيب الدعاء.

والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل،،،

ياسر جعفر شلبي



الزنجبيل في القرآن الكريم

قال تعالى في سورة الإنسان [آية: ١٧]:

﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً ﴾

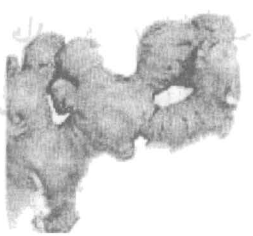
الزنجبيل من الفوائد الصحية التي لا يستغني عنها الإنسان؛ لأنه مفيد ومضاد للغثيان والقيء أثناء فترة الحمل والوحم والحركة، ويطهر القولون ويحسن أداء الدورة الدموية طارد للغازات، ومضاد لعسر الهضم، مضاد للأكسدة والبكتريا مفيد للجهاز الهضمي، والزنجبيل من أكثر التوابل التي لها شعبية وانتشار كبير في أغذية الأعياد والمناسبات الأمريكية، ومن أحدث الدراسات وبخاصة ما تم في جامعة ميتشجان، وقام بها الدكتور وي مي صن أخصائي أمراض الجهاز

الهضمي، وجد أن مشروب الزنجبيل له فوائد صحية منها تحسين الدورة الدموية والمساعدة على الهضم، ومعالجة حالات الغثيان المختلفة الناتجة عن التعرض لدوار الحركة الذي يصيب بعض المسافرين بالطائرة أو الباخرة أو السيارة، وحالات الغثيان الناتجة أيضًا عن الحمل، وتلك المصاحبة للعلاج الكيماوي، ومن المثير للانتباه أن هناك اعتقادًا صينيًا قديمًا بأن الزنجبيل يمنع ما يعرف بأعراض مرض الحركة، مثل حالات الدوخة أو الدوار أو الغثيان المصاحبة للحركة، وهو ما بدأت الدراسات الحديثة في تأكيده، وتركز حاليًا هذه الدراسات الحديثة أيضًا على مدى فاعلية الزنجبيل في معالجة بعض أمراض الالتهابات.

الزنجبيل وفوائده العلاجية وتسمم الحمل

هي حالة تعتري بعض الحوامل أثناء الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل، وتؤثر في أعضاء الجسم الداخلية ولا سيما الكبد والكليتين.

وأهم علامات هذه الحالة هي ارتفاع في ضغط الدم؛ بل إن ارتفاع ضغط الدم قد يكون هو العلامة الوحيدة، وفي كثير من الحالات تتورم الأنسجة، ويبدو ذلك التورم واضحًا في الساقين وجدار البطن واليدين والوجه، وأحيانًا يظهر الزلال في البول.



وأسباب التسمم

هذا التسمم سببه الحمل لا شك في ذلك، فهو يزول بانتهاء الحمل عند الولادة وهو يزول أيضًا إذا توفي الجنين في الرحم حتى ولو لم تحدث الولادة فورًا، وبقي الجنين المتوفى في الرحم مدة قبل الولادة، بل إن حالات التسمم الشديدة إذا لم يفلح فيها العلاج المعتاد فإن علاجها الصحيح يكون بالتعجيل بالولادة، والتسمم أكثر حدوثًا في التوائم.

والحامل البكرية أكثر تعرضًا للتسمم من الحامل المتكررة فإن ٧٠٪ من حالات التسمم تحدث في البكريات.

أما لماذا يحدث التسمم في بعض الحوامل، أو ما

هو العنصر الفعال الذي يرفع ضغط الدم ويؤثر في الكبد والكليتين ويسبب التورم والزلال فلا يعلم ذلك إلا الله، وكم تحير الباحثون وكم أقاموا من النظريات لتفسير هذه الظاهرة، فقيل بأنها ناتجة عن سموم منبعثة من المشيمة، وقيل بأنها سموم منطلقة، من الأمعاء وقيل بأنها متسببة عن اضطراب في إفراز هرمونات الغدد الصماء، وقيل بأنها ناشئة عن نقص في بعض عناصر التغذية أثناء الحمل، وهكذا تعددت النظريات.

ولكل نظرية دليل يؤيدها ولكل نظرية أكثر من دليل يهدمها، فالنظرية الواحدة لا تفسر إلا جانبًا واحدًا من جوانب المرض، ومما يعرقل وسائل البحث في طبيعة هذا المرض أنه لا يصيب

الحيوانات فلا يتسنى إجراء دراسات مستفيضة على الحيوانات بالنسبة لهذا المرض.

ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم في الحمل الطبيعي يتراوح بين ١١٠، ١٢٠ وقد يهبط أحيانا إلى ٩٠ ولا سيما في الشهور الأولى للحمل خلال فترة الوحم دون أن يكون لذلك الهبوط أهمية تذكر أما في حالات التسمم فإن ضغط الدم يرتفع إلى مستوى أعلى من ١٣٠.

وفي الحالات الخطيرة قد يقفز إلى ٢٠٠ أو أكثر وينشأ عن ارتفاع ضغط الدم أعراض أخرى كالصداع الشديد واضطراب الرؤية حيث تشكو المريضة من زغللة النظر أو ازدواج المرئيات.

وقد تتراءى لعينيها ومضات من البريق، وكل هذا ناتج عن تأثير ضغط الدم المرتفع في شبكية العين، ومن شروط تسمم الحمل أن يكون ارتفاع ضغط الدم متسببًا عن الحمل نفسه، وقد تكون السيدة مصابة بارتفاع ضغط الدم من النوع العادي الذي يصيب الرجال والنساء من غير حمل، فإذا حملت هذه السيدة فإن ضغط الدم المرتفع يلازمها أيضًا أثناء حملها.

ولكن الحالة هنا لا تعتبر من حالات تسمم الحمل، وإنما هي حالة ضغط دم مرتفع من النوع المعتاد وليس لها خطورة حالات تسمم الحمل، وهذا لا يمنع من أن بعض الحوامل ذوات الضغط المرتفع قبل الحمل قد يتعرضن أيضًا لتسمم الحمل

في شهور الحمل الأخيرة، وعندئذ يزداد ضغط الدم ارتفاعًا عن ذي قبل ويضاف إلى ذلك ظهور علامات أخرى لتسمم الحمل كتورم الأنسجة وظهور الزلال في البول.

التورم

قد تتورم القدمان والساقين في الأسابيع الأخيرة من الحمل نتيجة لثقل الجنين على الأوردة الدموية الصاعدة من الفخذين إلى البطن، وهذا التورم لا علاقة له بتسمم الحمل، ولا بارتفاع ضغط الدم، ولا خطر منه.

أما التورم الناتج عن تسمم الحمل فهو تورم عمومي يشمل القدمين والساقين وجدار البطن واليدين والوجه فتنتفخ ملامح الوجه وتلاحظ

المريضة أن خواتمها قد ضاقت على أصابعها، وأن أحذيتها أصبحت لا تستوعب قدميها من التورم.

وهذا التورم ناتج عن احتجاز مقدار من الماء في أنسجة الجسم، ونتيجة لذلك يقل إفراز البول ويزداد وزن المريضة زيادة غير طبيعية؛ بل إن الطبيب قد يلاحظ زيادة كبيرة في وزن الحامل قبل أن يظهر التورم بوضوح، وتعتبر الزيادة الكبيرة في وزن الحامل نذيرًا بظهور التورم فيما بعد وارتفاع ضغط الدم قد يكون سابقًا لظهور التورم أو ملازمًا له، وأحيانًا لا يرتفع ضغط الدم إلا بعد ظهور التورم بعدة أيام أو أسابيع.



الزلال في البول

الملاحظ أن الحوامل ينحصر اهتمامهن في تحليل البول للزلال فإذا كان بول الحامل خاليًا من الزلال فإن ذلك يطمئنها كثيرًا وهو اطمئنان كاذب، لأن الزلال لا يظهر في بول الحامل في حالة تسمم الحمل إلا متأخرًا، أي بعد ارتفاع ضغط الدم بمدة، وقد لا يظهر الزلال في البول أصلا رغم ارتفاع ضغط الدم ارتفاعًا كبيرًا.

وخطورة الحالة تتوقف على مدى ارتفاع ضغط الدم مهما كان البول خاليًا من الزلال، وأحيانًا يحتوي البول على كمية من الزلال دون أن يكون ضغط الدم مرتفعًا، ودون أن يظهر التورم ولا يعتبر الزلال في هذه الحالات دليلاً على تسمم

الحمل، وإنما هو غالبًا زلال ناتج عن اختلاط البول ببعض الإفرازات المهبلية أثناء التبول بحيث أنه لو استخرج البول من المثانة بواسطة قسطرة لكان خاليًا من الزلال لأن البول المسحوب بالقسطرة لا يختلط بالإفرازات المهبلية وهي إفرازات تحتوي على زلال.

أثر التسمم على الحامل

إن أخطر ما نخشى منه على الحامل المصابة بتسمم الحمل هو حدوث تشنجات الأكلامبسيا في بعض الحالات قبل الولادة أو أثنائها، والأكلامبسيا حالة بالغة الخطورة وتظهر على هيئة تشنجات عنيفة يعقبها إغماء.

ويتتابع حدوث نوبات التشنجات والإغماء في

سرعة مخيفة، إلا إذا اسعفت المريضة بالعلاج الحاسم، ولحسن الحظ لا تحدث الأكلامبسيا إلا في واحد في المائة من حالات تسمم الحمل، وتشير الإحصائيات إلى أن الأكلامبسيا تصيب واحدة فقط من بين كل خمسمائة حامل، ولكن نظرًا لخطورتها فإن الطبيب يحسب لها حسابًا كبيرًا، ويسعى دائمًا لاجتناب حدوثها باكتشاف حالات تسمم الحمل وذلك بقياس ضغط دم الحوامل من آن لآخر طول مدة الحمل ومراقبة وزن الحامل.

إن حوالي عشرين في المائة من الحوامل تظهر عليهن بعض علامات تسمم الحمل، ولكن معظم الحالات تكون من النوع البسيط الذي لا يزيد ضغط الدم فيه عن ١٥٠ ولا يصاحب ذلك تورم

أو زلال.

أما إذا كان ضغط الدم أكثر من ١٥٠، أو إذا ظهر التورم أو الزلال فإن الحالة تعتبر شديدة وتحتاج للمعالجة الجدية، وارتفاع ضغط الدم ارتفاعًا كبيرًا قد يسبب نزيفًا في أنسجة جدار الرحم، وهذا النزيف يقتلع المشيمة عن جدار الرحم، ويسبب وفاة الجنين ويعرض المريضة لحدوث نزيف عنيف داخل الرحم، ولكن هذا لا يحدث إلا في حالات تسمم الحمل الشديدة جدًا، وارتفاع ضغط الدم في تسمم الحمل في الغالب يكون مرهونًا بوجود الحمل؛ أي: أن ضغط الدم يهبط إلى مستواه الطبيعي بعد الولادة بأسابيع قليلة في معظم الحالات، ولكن أحيانًا يظل ضغط الدم

مرتفعًا بعد الولادة بصفة نهائية ولا سيما في الحالات المهملة التي يبقى فيها الضغط عاليًا مدة طويلة أثناء الحمل بدون علاج.

* والروشتة في هذه الحالة:

شرب كوب من اللبن البقري سعة ٣٥٠ ملجم مضاف إليه ملعقة كبيرة من الزنجبيل ويعقبه شرب كوب كبير من الماء محلى بسبع ملاعق كبيرة من العسل «عسل النحل» ثلاث مرات قبل الأكل بربع ساعة ويدهن الجسم كله بزيت الزنجبيل.



الزنجبيل وفوائده العلاجية في الإمساك

من أكثر مضايقات الحياة في الوقت الحاضر الإمساك وهناك من الدلائل ما يجعلنا نميل إلى القول بأن الذين يشكون الإمساك لا يقلون عن ثلاثين في المائة من الناس بمختلف أعمارهم، وقد يعجب الكثيرون عندما نذكر لهم أن طريقتهم في تفادي الإمساك أو في علاجه هي السبب الأكبر في إصابتهم به، وغالب الظن أن ذلك راجع إلى نظرتهم إلى القولون أي المصارين الغليظة نظرة غير صحيحة فالقولون في رأيهم ما هو إلا «ماسورة» لا وظيفة لها سوى أن نفايات الغذاء أي ما يتبقى منه بعد هضمه تتجمع فيها - أي الماسورة - وتعبرها إلى الخارج عن طريق فتحة الشرج - أي الدبر -

فإذا ما تأخر إخراج هذه النفايات لسبب ما فليس هناك مانع أو ضرر من تعاطي المسهلات أو الملينات للتخلص من هذه النفايات.

وكي يمكن للقارئ أن يدرك خطأ مثل هذا الرأي نحب أولا أن نذكر له بل وأن نؤكد له أن المصارين الغليظة عضو هام من أعضاء الجسم يقوم بوظيفة خاصة لا غنى للجسم عنها، فالقولون يقوم بعمل مكمل لعمل المصارين الدقيقة إذ يتم فيه امتصاص ما هو باق في نفايات الأكل من مياه وأملاح، بمعنى أن المياه والأملاح الموجودة في المواد الغذائية لا تمتص كلها أثناء وجود أو عبور هذه المواد في المصارين الدقيقة وما يتبقى يمتصه الجسم أثناء عبور نفايا الأكل في

المصارين الغليظة.

ومن وظائف القولون الهامة أيضًا صنعه لبعض الفيتامينات من بقايا المأكول ذلك بواسطة الميكروبات الموجودة فيه.

من هذا يتضح أن تناول المسهلات والملينات إذا زاد عن الحد عاد بالضرر على الجسم، والآن نريد أن نفسر للقراء معنى التبرز وكيفية حصوله.

المعلوم أن الإنسان يتناول غذاءه اليومي ليهضمه ويستفيد منه، والمعروف أن المواد الغذائية تختلف عن بعضها البعض فيما يتبقى منها بعد الهضم، بمعنى أن هناك مأكولات الباقي منها بعد هضمها قليل مثل اللحوم والبيض والخبز إلى آخره والبعض الآخر، يحتوي على عناصر غير قابلة

للهضم الكامل داخل الجسم؛ أي أنه يبقى منها الكثير دون هضم.

وأهم هذه العناصر هي الخضر والفاكهة فإذا ما قصر غذاء الإنسان على أصناف قليلة النفايات - أي البواقي منها دون هضم - أمسكت بطنه لأنها لا تجد ما يكفي للإخراج - أي للتبرز - أما إذا احتوى غذاء الإنسان على قدر معقول من الخضر والفاكهة زادت كمية النفايات وتمكنت الأمعاء الغليظة من أداء وظيفتها في الإخراج - أي في التبرز.

إذن الشرط الأول في تفادي الإمساك هو أن يكون غذاء الإنسان محتوي على قدر مناسب من الخضر والفاكهة.

النقطة الثانية التي لا يعطيها الناس ما تستحق من الأهمية هي مقدار ما يشربه الإنسان من المياه فضلا عما للمياه من أهمية كبرى في الهضم؛ لأنها تساعد في تذويب المواد الغذائية المهضومة، وهي الوسيلة الوحيدة التي بواسطتها يمكن للدم أن يمتص المهضوم من هذه المواد، وهي الوسيلة الوحيدة التي يمكن للجسم أن يتخلص من النفايات الذائبة بإخراجها من الجسم في البول.

نقول بالإضافة إلى هذه الوظائف الفسيولوجية الهامة التي للمياه، فإن لها أهمية أخرى فيما يختص بالإمساك ومنع حصوله فالمعروف أن المأكولات تسير في المصارين ولا بد كي تسير أن تكون لينة لا جافة وليونة المأكولات وميوعتها لا تتمان إلا

بالمياه، فإذن لا بد وأن يتناول الإنسان يوميًا مقدارًا كافيًا من الماء وذلك للأسباب السابق ذكرها والتي منها تفادي الإمساك.

نخرج من هاتين النقطتين بأن لنوع الغذاء الذي يأكله الإنسان ولمقدار السوائل التي يشربها علاقة هامة بالإمساك فهو إن ضمن غذاءه القدر المناسب من المواد التي تترك نفايات غير مهضومة كالخضر والفاكهة وإن تناول القدر المناسب من المياه تلافى الإمساك.

نتكلم الآن عن النقطة الثالثة والتي تعتبر من الأهمية بمكان في موضوع الإمساك، المعلوم أن نفايات المواد الغذائية تسير في المصارين حتى تصل إلى الجزء الأخير منها وهو المسمى بالمستقيم،

والمستقيم في العادة يبقى خاليًا من أية نفايات، وما دام خاليا لا يشعر الإنسان بميل إلى التبرز، ولكن هذا الشعور يحصل متى طرقت النفايات باب المستقيم أي متى هبطت النفايات في القولون حتى وصلت المستقيم وبدأت تدخل فيه، هنا بيت القصيد في إصابة الإنسان بالإمساك من عدمه، فهو إن لبى نداء الشعور بالميل إلى التبرز تم له ذلك في يسر، لأن النفايات تصل إلى المستقيم عادة وهي لينة القوام غير جافة، ولكن إذا أهمل المرء هذا النداء هبطت النفايات إلى داخل المستقيم واستقرت فيه وأثناء تواجدها فيه، تفقد ميوعتها لأن الجسم يمتص ما فيها من مياه فتصبح المواد البرازية جافة وهذا الجفاف من مساوئ الإمساك

لصعوبة خروج البراز جافًا من جهة ومن جهة أخرى وجود براز جاف في مكان لا يصح أن يوجد فيه شيء يسبب احتقانا في الأنسجة، وما قد ينشأ عن هذا الاحتقان من بواسير هذا فضلا عن تعرض غشاء فتحة الشرج إلى التشقق الناتج عن جفاف البراز أثناء خروجه من هذه الفتحة. هذا من ناحية ومن ناحية أخرى الذي يحصل أن أعصاب المستقيم تفقد حساسيتها مع الزمن من جراء عدم تلبية النداء إلى التبرز.

ونحب أن نفسر هذه النقطة تفسيرًا أوسع فنقول إن أعصاب المستقيم حساسة جدًّا إذ إن مجرد وصول قليل من المواد البرازية إلى فتحة المستقيم العليا - أي من ناحية القولون - تثيرها

أي تثير هذه الأعصاب فتصعد في أليافها إشارات إلى المراكز العصبية المهيمنة على التبرز بوجوب الإخراج وهذا هو الذي عنينا بقولنا نداء المستقيم للتبرز فإذا ما تكرر إهمال هذا النداء اعتادت الأعصاب على وجود البراز داخل المستقيم، والأعصاب متى اعتادت شيئًا «بلطت» وأصبحت قليلة الاستجابة للإثارة، وهكذا يزمن الإمساك، فإذن العامل الثالث في حصول الإمساك هو عدم تلبية الإنسان لنداء التبرز في حينه أي عندما يشعر به.

هذه في الواقع هي أهم الأسباب المؤدية إلى الإمساك على وجه عام وتوجد حالة أخرى كثيرة الحدوث في أيامنا هذه تسبب الإمساك عند

الكثيرين، وهي ما نجده في حياتنا اليومية من دواعي التوتر العصبي فكما أن الأعصاب المتوترة قد تسبب قرحة المعدة والاثنى عشر، كذلك قد تسبب تقلصًا في المصارين ينشأ عنها الإمساك، وهذا النوع من الإمساك مميز بأن المواد البرازية تهبط قطعًا صغيرة، وهذا التقطيع راجع إلى التقلصات العضلية في المصارين وعادة يمكن تشخيص هذه الحالة بعمل أشعة إكس على القولون أظن يكفي هذا عن أسباب الإمساك.

والروشتة في هذه الحالة:

يشرب كوب من اللبن البقري مضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل قبل أو بعد الأكل صباحًا ومساء لمدة خمسة عشر يومًا ثم تنفذ في

الأسبوع مرة بعد ذلك؛ غلي سبع ورقات من السنامكى القرون والشمر ثم يصفى ويضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل، وينبغي الاهتمام بغذاء الخضر والفاكهة وأن يشرب كمية من السوائل لا تقل عن ستة أكواب يوميًا، وأن يعود مصارينه على الإخراج في وقت معين من اليوم فالمصارين جزء من الإنسان وكما أن الإنسان عبد للعادة كذلك مصارينه طيعة للعادة، واختلاف مواعيد الإخراج مع الوقت يسبب الإمساك وعلى الذين يريدون إفراغ مصارينهم في الصباح أن يستيقظوا من النوم في وقت مبكر يسمح بالتبرز حتى لا يكون تأخيرهم في النوم داعيًا إلى إسراعهم في الخروج من المنزل قبل التبرز.

الزنجبيل وفوائده الصحية في الحكة التناسلية

مما يقلق المريض ويسبب له كثيرًا من الانزعاج هو حدوث حكة جلدية وهذه الحكة قد تكون بدرجة كبيرة لدرجة تسبب له السهر واليقظة وخاصة إذا ما علمنا أن معظم الأمراض الجلدية تزداد حكتها ليلاً وعندما يخلو المريض بنفسه ويشعر بدفء الفراش.

والحكة الجلدية قد تكون مسببة من أمراض جلدية كثيرة ناتجة عنها كما في حالات الإكزيما بأنواعها المختلفة وأيضًا الأرتيكاريا وأمراض زيادة الحساسية المتنوعة وفي الأطفال الأرتيكاريا الجيبية والبرويجو وفي الكبار الإكزيما العصبية.

وإذا ما تركنا أمراض زيادة الحساسية جانبًا نرى الحكة الجلدية تحدث في أمراض جلدية أخرى مثل الجرب وهو يسبب حكة شديدة وخاصة بالمناعم وخاصة أثناء الليل، وأيضًا العدوى بالقمل وهو حشرة تسبب حكة الرأس أو الجسم أو منطقة العانة حسب نوع الحشرة وتفضيلها لأماكنها المختارة.

ومن الأمراض التي تنتج من جراء اضطراب الأعصاب وتحدث حكة شديدة كما في حالة الأرتيكاريا الناجمة عن الحالات العصبية والنفسية وأيضًا مرض الليكن lichen أو الحزاز وتحدث فيه حكة هائلة وهو نتيجة حالات عصبية وتزيد الحكة من عصبية المريض.

ومرض «أيوب» يحدث حكة شديدة وقد تحدث فترات خلاص من المرض ليعاود النكسة والحكة من جديد وهكذا لفترات طويلة على مر السنين.

والحساسية للضوء والحرارة والاحتكاك بالملابس الخشنة والصوفية والنيلون والألوان التي لا تناسب الجلد والأصباغ والمواد الكيميائية وبعض الصناعات كل هذا يسبب حكة قد تكون موضعية، وعند التمادي في استعمال أو وضع أو تعاطي المواد المهيجة للجلد تنتشر الحكة وتسود مناطق كثيرة من الجلد، وجفاف الجلد وخاصة في فصل الشتاء والشيخوخة وجفاف ورقة الجلد التي تصاحبها في فصل الشتاء ونقص بعض

الفيتامينات مما يتسبب عنه جفاف الجلد كل هذا قد يساعد أيضًا في ظهور الحكة الجلدية.

ومن الأسباب الداخلية الهامة التي قد ينتج عنها حكة جلدية هي بعض أمراض الكبد والمرارة مما يتسبب عنه احتجاز الصفراء وأملاحها بالجسم وهذا يسبب حكة شديدة وقد يتلون الجلد كما في مرض اليرقات.

وأيضا تظهر حكة شديدة عند الإصابة ببعض أمراض الدم واللوكيميا وأشباهها، وهذه هي علامة مميزة لتلك الأمراض، والإصابة ببعض الأمراض الخبيثة قد تسبب في الجلد حكة شديدة كما في حالات السرطان والأورام الخبيثة ومرض البول السكري تصاحبه في كثير من الأحيان حكة

بالجسم تزعج المريض وخاصة حول أعضاء التناسل، واضطرابات الهضم واضطرابات الغدد الصماء واضطرابات الأعصاب كل هذه قد يصاحبها حكة وحرقان بالجلد وكذلك الإصابة بالطفيليات والديدان المعوية والبؤر السقفية بالجسم والإمساك والإهمال في الغذاء ونظافة وتناول بعض أنواع الأطعمة وبعض العقاقير الطبية قد يتسبب عنه حكة جلدية وأرتيكاريا وطفح بالجلد.

هذا وحول فتحات أعضاء التناسل قد تظهر حكة جلدية شديدة لها أسباب متعددة مثل بعض الأمراض الجلدية الفطرية مثل الثنايا وفطر الحمبزة وأيضًا الإكزيما والحكة الجلدية من جراء التهاب

الأسطح المتكاتلة والثنايات والتغيير الذي يحدث متى تكون البراز أو البول ومن أسبابها أيضًا بعض العقاقير والمواد المهيجة للجلد وأيضا مرض البول السكري كما أسلفنا واختلال الهرمونات وخاصة الجنسية منها.

والروشتة في هذه الحالة:

تضع مقدار ٣٥٠ جرام من الزنجبيل مع ك (عسل نحل - ١٠٠٠ جرام) -٢٥٠ جرام حبة البركة ويقلب جيدًا ثم يأخذ ملعقة كبيرة ثلاث مرات بعد الأكل يوميًا ثم يغلى ورق السدر ويستحم به «يغتسل» مرتين يوميًا ويقرص بالنحل مقدار سبع قرصات على الكتف الأيمن وخمس قرصات على خلف الكتف الأيسر وثلاث قرصات

على خلف الكتف الأيمن وتنفذ في الأسبوع مرتين وليكن الاثنين والخميس لمدة شهرين فقط.



الزنجبيل وفوائده العلاجية في الإفراز في مجرى البول

ينقسم مجرى البول إلى المجرى الأمامي وهو الواقع أمام العضلة الحابسة للتبول وإلى المجرى الخلفي وهو الذي يقع خلف هذه العضلة وهو عبارة عن الجزء الذي يخترق غدة البروستاتا وهذا الجزء الخلفي تفتح فيه القنوات الخارجية من الغدد

الموجودة بالبروستاتا والإفراز عبارة عن سائل يخرج من فتحة مجرى البول الأمامي وعليه فهو يبلل الكلسون وهذا الإفراز قد يكون إفرازًا زلاليا أو مخاطيا أو إفراز صديدي أو إفراز دموي ولكي تفهم هذا الموضوع نحب أن نذكر أن قناة مجرى البول الأمامي يحتوي غشاؤها المخاطي على غدة تفرز مادة مخاطية وفائدتها ترطيب السطح الداخلي للغشاء المخاطي، كما أن لها فائدة في العملية الجنسية وهي المساعدة في تزييت العضو من الخارج عند القيام بالعملية الجنسية.

وأما الإفراز فقد يكون إفرازًا طبيعيًا من هذه الغدد ولكن بكمية تزيد عن العادي وقد يحدث ذلك في حالات التهيج الجنسي المستمر وذلك

بسبب الاحتقان وكثرة هذا الإفراز.

وقد يظهر هذا الإفراز في أوقات التهيج وهذا يعتبر طبيعيًا كما سبق أن ذكرنا كمقدمة للعملية الجنسية، كذلك هناك حالات مصحوبة باحتقان في غدة البروستاتا والحويصلات المنوية، وهذه الحالات قد تنتج أيضًا من التهيج الجنسي المستمر بدون ارتواء أو قد تكون نتيجة التهابات مزمنة بهذين العضوين.

والبروستاتا لها إفراز مخاطي دائم بكميات تتراوح بين ١/٢، ٢سم مكعب في اليوم وهذه تصب في مجرى البول، ولكن في هذه الحالات السابق ذكرها يزيد إفراز الغدد الموجودة بالبروستاتا، وعليه تزيد هذه الكمية ولما كانت

فتحة قناة غدة البروستاتا توجد بمجرى البول الخلفي أي خلف العضلة الحابسة فإن هذه الإفرازات تظهر بعد عملية التبول والتي تنفتح فيها هذه العضلة الحابسة لتسمح بمرور البول إلى مجرى البول الأمامي ومنه للخارج، وكذلك قد يلاحظها المريض عند التبرز وذلك بسبب تعصير غدة البروستاتا وقناة مجرى البول الخلفي بالبراز أثناء نزوله من الشرج.

هذا عن الإفراز الغددي المخاطي أما عن الإفرازات الأخرى فهناك الإفراز الصديدي الحاد، وهذا ينتج عادة من التهابات صديدية بالغدد الموجودة بالغشاء المخاطي لمجرى البول والميكروب هنا هو غالبًا السيلان ويمتاز الإفراز

في هذه الحالات بغزارته ولونه أصفر أو أخضر ويظهر في الملابس الداخلية وعند فتحة القناة البولية ويكون مصحوبًا باحمرار في فتحة البول، كذلك نلاحظ التهاب مجرى البول وحرقان البول... إلخ.

وهناك إفراز صديدي أو شبه صديدي مزمن وهذا عادة ينتج من التهابات موجودة بقناة مجرى البول وذلك أعلى ضيق. وهذا الضيق كما سبق أن ذكرنا له أسباب كثيرة، والمهم هنا هو أنه نتيجة لهذا الضيق بمجرى البول، فإنه يحدث اتساعًا خلفه وهذا الاتساع يكون عرضة لهجوم الميكروبات والتقيحات مما يسبب إفراز غير طبيعي من الغشاء المخاطي الموجود في هذا المكان وبالتالي يتكون

الإفراز من مجرى البول ويكون عادة صديديًا أو شبه صديد.

وأما عن الإفراز الدموي فهذا يتسبب إما من التهابات حادة بمجرى البول مصحوبة بانسكاب من الشعيرات الدموية الموجودة مكان الالتهاب أو قد تكون الظاهرة هي علامة على زوائد لحمية بداخل قناة مجرى البول. وهذه الزوائد إما تنشأ من التهابات مزمنة كالسيلان المزمن أو تكون عبارة عن أورام مدمية.

وفي بعض الحالات تكون أورامًا سرطانية خبيثة بمجرى البول، وفي بعض الحالات النادرة قد يكون هذا الإفراز نتيجة لانحشار حصوة بمجرى البول مصحوبة بتقيح بالغشاء المخاطي.

هذا عن إفرازات مجرى البول وأما عن تشخيص الحالة فيتوقف ذلك على أخذ تاريخ المرض وخصوصًا حالات التعرض لميكروب السيلان ثم بالكشف الطبي على نوع الإفراز، وكشف قناة مجرى البول بالمنظار إذا أمكن ذلك - فيما عدا حالات الالتهاب الصديدي الحاد - لذلك الفحص الشرجي لتعرف حالة البروستاتا والحويصلات وحصوات مجرى البول المتحشر... إلخ. كذلك يجب فحص الإفراز فحصًا معمليًا كاملاً لمعرفة نوع الميكروب إذا وجد العلاج.. يتوقف ذلك على نوع الإفراز وسببه وكذلك اختيار الحساسية للمبيدات الحيوية، ففي حالات التهيج الجنسي هناك الأدوية المهدئة وبعض

الجلسات لتدليك البروستاتا، وفي حالات السيلان يعالج السيلان.

* والروشتة في هذه الحالات:

تعالج باستعمال ٢ ملعقة كبيرة من عسل حبة البركة و٢ ملعقة كبيرة من عسل البردقوش وتقلب مع ٢ ملعقة كبيرة من الزنجبيل وتقسم على مرتين صباحًا ومساء قبل الأكل بنصف ساعة يوميًا وينبغي عند زيادة الإفرازات عند المرأة ينبغي غلي الزنجبيل في الماء وتجلس فيه المرأة وهو دافئ مرتين في اليوم لمدة أسبوع وتكون المقادير ١٠٠ جرام في مقدار ٩ لتر ماء ويمكن إضافة الماء بعد الغليان مع الزنجبيل.

الزنجبيل وفوائده الصحية في رائحة الفم الكريهة

إن الهواء الخارج من فم الشخص السليم في العادة لا رائحة له، وإن كانت تصحبه أحيانا نكهة حلوة ومن المعروف أن رائحة فم الشخص العادي تتغير عدة مرات في خلال اليوم الواحد فهي مثلا في الصباح غيرها في أثناء النهار وكذلك فإن الرائحة النفاذة التي تصدر من الفم قد تكون مؤقتة تستمر بضعة دقائق فقط أو بضع ساعات وقد تكون مزمنة تستمر شهورًا أو سنوات، والذي يحدث عادة هو أن الشخص المصاب بالرائحة الكريهة للفم نادرًا ما يشعر بهذه الرائحة النفاذة إلا إذا نبهه إلى ذلك المحيطون به، وإن كان هؤلاء في

حاجة إلى شجاعة حتى يمكن أن يخبروا الشخص المصاب بالرائحة الكريهة التي تصدر من فمه.

ولكن ما هي أسباب الرائحة الكريهة للفم؟ إنها واحدة من ثلاث هي:

١ - أسباب تتعلق بالفم.

٢- أسباب خارجة عن نطاق الفم.

٣- أسباب وهمية.

١- الأسباب التي تتعلق بالفم: إنها أسباب عديدة، أهمها: إهمال نظافة الفم فالرائحة الكريهة للفم في الغالب تبدأ من هنا من إهمال نظافة الفم، إن فضلات الطعام عندما تتجمع بين الأسنان أو على سطوحها المختلفة أو في فجوات الضروس المتسوسة تنتج رائحة نفاذة جدًا.

إن السبب في ذلك هو ملايين الميكروبات الموجودة في الفم بصفة مستمرة، وهذه الميكروبات تعمل على فضلات الطعام منتجة أحماضًا دهنية وكبريتور الأيدروجين فتصبح رائحة الفم لا تطاق، لا تظن أن فرشة الأسنان تستطيع إبعاد فضلات الطعام الراقدة في قاع الضرس الذي تغلغل فيه السوس إنها لا تستطيع أن تصنع ذلك أبدًا.



التهاب اللثة

إن الالتهاب البسيط في اللثة قد يكون سببًا في وجود رائحة نفاذة جدًا، هذا الالتهاب عادة يكون مزمنًا نتيجة لإهمال نظافة الفم، وهناك التهاب آخر قد يصيب اللثة، يصحب هذا الالتهاب تقرحات ورائحة كريهة خاصة تعتبر أحد العوامل الرئيسية التي تساعد طبيب الأسنان على تشخيص هذا المرض إنك قد تنظر في المرآة إلى لثتك فتظن أنها سليمة جدًا ومع ذلك فقد تكون مصابة بالتهاب طفيف يعتبر هو المسئول وحده عن الرائحة النفاذة التي تشكو منها.

البيوريا

أصبحت هذه الكلمة شائعة بين الناس في هذه الأيام وخاصة كبار السن منهم، إن البيوريا هي الالتهاب المزمن الذي يصيب كل الأنسجة المحيطة بالأسنان، إنها تنمو في سنوات طويلة وترغم الإنسان في النهاية على أن يفقد أسنانه. يصحب البيوريا جيوب هذه الجيوب توجد بين اللثة والأسنان ممتلئة بالصديد ذو الرائحة النفاذة والطعم المر جدًا، وفي نفس الوقت، فإن هذه الجيوب تعتبر أوعية دائمة لتجمع فضلات الطعام التي تتخمر وتنتج رائحة لا تطاق.

الأطقم الصناعية

أصبحت الأطقم الصناعية في هذه الأيام واسعة الانتشار لا تظن أنها للعواجيز فقط، إن ملايين الشباب في هذا العصر يستعملون أطقمًا صناعية أيضًا إذا كان الطقم يتكون من ضرس واحد أو أكثر سمي طقم جزئي أما إذا كان الطقم يتكون من كل الأسنان سمي طقم كامل.

إن الأطقم الجزئية والكاملة تعتبر أحد الأسباب الكبرى التي تسبب الرائحة الكريهة للفم إن فضلات الطعام هي السبب في ذلك أيضًا، إن هذه الفضلات تصنع مع لعاب الفم رواسب مخاطية لزجة تتجمع على سطوح الأطقم الصناعية وتتخمر بواسطة ميكروبات الفم منتجة رائحة

نفاذة جدًا. هذه الرائحة النفاذة تمتصها مسام الأطقم الصناعية وخاصة إذا كانت سيئة الصنع فينتج بذلك رائحة كريهة خاصة بالأطقم الصناعية يعرفها جيدًا أولئك الذين يستعملون هذه الأطقم.



بعد العمليات الجراحية

لا بد أنك سألت نفسك بعد خلع ضرسك ببضع ساعات لماذا أصبحت رائحة الفم كريهة؟ إن الذي يحدث عادة عقب العمليات الجراحية في الفم وخلع الضرس يعتبر عملية جراحية صغيرة،

إن المريض يشعر أن رائحة فمه أصبحت كريهة بل إن هذه الرائحة النفاذة قد تستمر بضعة أيام، إن السبب في ذلك هو أن عملية مضغ الطعام العادية تتعطل في أثناء هذه الأيام، وأيضًا لأن المريض في العادة لا يستطيع إلا أن يتناول غذاء سائلا أو طعامًا بسيطًا لا يحتاج إلى كل المضغ العادي وفي ذلك الوقت تكثر الميكروبات في الفم وتقوم بتحليل الدم الذي يتسرب من مكان الخلع مسببة بذلك رائحة كريهة تستمر بعض الوقت.

٢- الأسباب الخارجة عن نطاق الفم: هذه الأسباب تجعل رائحة الفم كريهة ومع ذلك فإن مكانها قد يكون بعيدًا كلية عن منطقة الفم وسوف أذكر هنا أهم هذه الأسباب:

- التهاب اللوزتين هذا هو أكثر هذه الأسباب شيوعًا، إن التهاب اللوزتين المزمن أصبح مرضًا شائعًا بين الناس في هذا العصر، والذي يحدث عادة هو أن تتجمع في جيوب اللوزتين الملتهبتين رواسب ومواد صديدية تجعل رائحة الفم نفاذة جدًا، ومما يضاعف هذه الرائحة النفاذة أن يهمل الإنسان نظافة فمه وقت مرضه بالتهاب اللوزتين.

التهابات الأنف والجيوب الأنفية: انتبه إلى أنفك جيدًا إذا كنت تشكو من رائحة كريهة إن الالتهابات المزمنة في الأنف والتي تؤدي إلى ضمور الغشاء المخاطي فيه تسبب رائحة نفاذة لا تطاق وكذلك فإن الالتهابات الصديدية المزمنة التي تصيب الجيوب الأنفية تسبب نفس الرائحة

الكريهة، إن أنف الشخص قد يكون دقيقًا وجميلاً ومع ذلك فإنه قد يكون سبب في تعاسة لا حد لها بسبب الرائحة النفاذة التي تصدر منه وهناك أسباب أخرى كالتدخين وأكل البصل والثوم والمخدرات والخمور وعسر الهضم، والحميات والحيض والحمل.

* والروشتة في هذه الحالة:

يغلى ملعقة صغيرة من الزنجبيل ثم يصفى ثم يضع فيه نعناع أخضر أو قرنفل ويحلى بعسل النحل أو السكر ويشرب كوب صباحًا ومساء بعد الأكل، وفي حالة التهابات اللوزتين يغلى ملعقة صغيرة من الزنجبيل على ملعقة كبيرة من زهرة البابونج والزعتر ويغرغر به الفم ثلاث مرات

يوميًا، لتنظيف الأسنان جيدًا يفضل استعمال المسواك لأنه أفضل الأدوية على الإطلاق في تطهير الفم والقضاء على البكتيريا والجراثيم.



الزنجبيل وفوائده العلاجية في القلق والتوتر العصبي

في هذا العصر المتحضر قد كثر فيه توتر الأعصاب أو الانهيار العصبي في هذه الأيام حتى صار مشكلة من المشاكل التي استرعت اهتمام رجال الصحة العامة، فقد قرر أحد أخصائى

الأمراض النفسية أن ما يقرب من ٧٠٪ يعانون من الأمراض النفسية كالقلق والتوتر العصبي وعدم النوم وسرعة الغضب والانفعالات والاكتئاب والانطواء والانعزال المستمر والإحساس بالزعامة والكبرياء... إلخ، ويعزى معظم هذه الحالات لعدة أسباب منها السرعة في المدينة الحديثة وعدم الشعور بالاستقرار والسهر وعدم النوم الكافي خاصة في أثناء الليل وكثرة السهر على النت وخراب عقول الشباب بالنت والدش والخراب المتضمن الخزعبلات والمهاترات التي دمرت الشباب وجعلت منه عقول فارغة تجري وراء برامج لا تسمن ولا تغني من جوع، فينبغي أن نرجع إلى ما وصى به ديننا الحنيف

والالتزام الشرعي بما جاء في كتاب الله وسنة رسوله ﷺ لكي لا نكون عرضة وفريسة للأمراض النفسية وفريسة للغضب والاكتئاب وشرود العقل والقضاء على الإنسان نهائيًا فلا ترى فيه إلا جسدًا فقط، فالجهاز العصبي هو المنظم لجميع أعضاء الجسم لذلك كان اختلاله مسببًا لجملة أمراضها وليس من الحكمة أن نقول للشخص يجب أن تسترخي لأن هذا هو الشيء الذي يشكو من عدم القدرة عليه، كما وأنه لا فائدة من أن تشير عليه بالراحة أو تغيير الهواء لأن حالة التوتر ستصاحبه أينما حل وحيثما ذهب فلا يمكنه الراحة بكل ما في الراحة من معنى فإنه بدلاً من هذا يلجأ بغريزته إلى عكس ذلك فيبحث لنفسه عن عمل آخر يغرق

نفسه فيه متخيلا أن فيه ترويح عن نفسه كمثل سائق الأوتوبيس إذا أخذ إجازة فتجده يلبس بدلة أنيقة ويركب في أحد الأوتوبيسات في الدرجة الأولى من أول الخط إلى آخره وبالعكس وهو يعتقد تمامًا أنه بذلك يريح أعصابه وهكذا.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

هي طاعة الله سبحانه وتعالى والرضا بما قسمه الله للإنسان وعدم التعدي على حدود الله سبحانه وتعالى والالتزام بالصلاة في أوقاتها وقراءة القرآن واتباع الأذكار النبوية وخاصة قراءة الأذكار صباحًا ومساء وقبل النوم حتى لا تقلق في النوم ولا تحس بالتوتر والقلق ولتكن هذه الأذكار عند النوم.

* في الصحيحين عن البراء بن عازب قال: قال

رسول الله ﷺ: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل: اللهم أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت فإن مت مت على الفطرة واجعلهن آخر ما تقول».

* وفي الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إذا قام أحدكم عن فراشه ثم رجع إليه فلينفضه بصنفة إزاره ثلاث مرات فإنه لا يدري ما خلفه عليه بعده، وإذا اضطجع فليقل: باسمك اللهم ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، فإن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها

فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين».

* وفي صحيح مسلم: كان رسول الله ﷺ إذا آوى إلى فراشه قال: **«اللهم رب السموات ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء فالق الحب والنوى منزل التوراة والإنجيل والفرقان، أعوذ بك من شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته، أنت الأول فليس قبلك شيء وأنت الآخر فليس بعدك شيء وأنت الظاهر فليس فوقك شيء وأنت الباطن فليس دونك شيء اقضي عني الدين، وأغنني من الفقر»**.

* وعن علي كرم الله وجهه قال: ما كنت أرى أحد يعقل، ينام قبل أن يقرأ الآيات الثلاثة الأواخر من سورة البقرة.

وقال ﷺ لأبي هريرة: «**إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي ﴿ ٱللَّهُ لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ ﴾ حتى تختمها فإنه لا يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح**» رواه البخاري... إلخ.

من هذه الأذكار والتحصينات التي ينبغي على الإنسان الاهتمام بها حتى تقيه وتحصنه من غوائل الأمراض النفسية والعصبية وتكون سبب في الراحة النفسية وتطمئن القلوب.

وينبغي شرب كوب لبن مضاف إليه النعناع وملعقة صغيرة من الزنجبيل صباحًا ومساء لتنشيط الدورة الدموية وهدوء الأعصاب.

الزنجبيل وفوائده العلاجية في اضطرابات الدورة الدموية

إن مشاكل الدورة الدموية والقلب كثيرة وأكثر العلل حدوثًا هو ضيق قوس الشريان الأبهر، وهذه العلل الأخرى المصاحبة يمكن تشخيصها بالاستعانة بقسطرة القلب، وكذا بأشعة القلب الملونة وجميع المرضى المصابون بهذه العلة يجب أن يعطوا فرصة للحياة بإجراء جراحة لهم. وأنسب سن لإجراء الجراحة هو السن ما بين ٤ إلى ١٢ سنة.

ضيق قوس الشريان الأبهر، وهذه العلة التكوينية يمكن تشخيصها إكلينيكيا وتوجد علامات خاصة أسفل ضلوع الصدر أثناء عمل

أشعة للصدر لأي سبب آخر من الأسباب وفي أحوال أخرى تشخص هذه الحالات بملاحظة وجود ضغط دم مرتفع في طفل أو شاب في سن البلوغ مصحوب بلغط انقباضي مسموع في منطقة القلب، ويمكن للطبيب الباطني أن يتحقق من التشخيص بجس نبض الفخذين الذي كثيرًا ما يكون ضعيفًا للغاية أو غير محسوس كلية، والعلاج الجراحي في مثل هذه العلة واجب في جميع الأحوال وأنسب سن لإجراء هذه الجراحة هو السن ما بين ٨ إلى ٢٠ من العمر وإن كان بعض جراحي القلب لا يتردد في عمل هذه الجراحة في المرضى البالغين أكثر من ثلاثين سنة من عمرهم، ويحسن أن لا تعمل هذه العملية قبل سن

السادسة لأن الشريان الأبهر يكون صغيرًا للغاية في الأطفال الأقل من هذا السن.

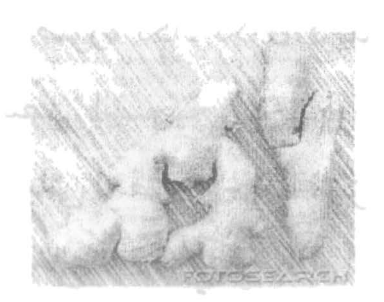
ويستثنى من ذلك الحالات المتقدمة التي يظهر عليها أعراض وعلامات هبوط القلب الاحتقاني أو إذا كان الضغط مرتفعًا ارتفاعًا مخيفًا.

واحتمال الوفاة في مثل هذه العمليات هو حوالي اثنين في المائة فقط، أما إذا كان هناك هبوط بالقلب فترتفع نسبة الوفيات إلى عشرة في المائة.

تشوهات قوس الشريان الأبهر الأخرى

كثيرًا من هذه الحالات تسبب للمريض أعراضًا غير قلبية توقع الطبيب في حيرة من أمرها وأسبابها، وأهم هذه الأعراض صعوبة البلع أو ضيق التنفس أو كليهما كما قد يشكو المريض من شعور بالاختناق. وجميع هذه الأعراض تنتج عن الضغط على المريء والقصبة الهوائية بواسطة تشوهات الشريطان الأبهر وفروعه المختلفة أو وجود قوسين للشريان الأبهر بدلا من واحد وهو الطبيعي ويمكن تشخيص كل هذه التشوهات الطبيعية بالفحص الإشعاعي بعد بلع وجبة باريوم، وجميع هذه التشوهات يمكن الآن علاجها جراحيًا علاجًا حاسمًا شافيًا بصرف النظر عن سن

المريض وقت إجراء العملية الجراحية.



ثقب الأذين

إن وجود ثقب موصل بين كل من الأذين الأيسر والأيمن هو من أكثر تشوهات القلب الخلقية حدوثًا. ولكن مع الأسف كثيرًا من هذه الحالات لا تشخص تشخيصًا صحيحًا في كل من الأطفال والبالغين ويظن الطبيب أن ما بالقلب من علة ناشئة عن أمراض الصمامات المتسبب عن الإصابة بالحمى الروماتزمية، ومن المهم أن نقرب

الفحص الإكلينيكي بالفحص بالأشعة حيث يعطينا ذلك صورة تكاد تكون فريدة في دلالتها على التشخيص الصحيح للحالة كما أن رسام القلب الكهربائي له صورة خاصة مميزة.

وقبل التدخل الجراحي في هذه الحالات يجب دراسة الحالة بالتفصيل، وذلك بالاستعانة بقسطرة القلب وكذا بأشعة القلب الملونة، وذلك لمعرفة كمية الدم التي تتدفق من الناحية اليمنى إلى الناحية اليسرى للقلب وهل هي تمثل أغلبية الدم أم لا؟ وإن كانت هذه الحالة الأخيرة تتميز بوجود زرقة في لون الشخص المريض، وهذه العلة الخلقية بالقلب أصبحت الآن من أكثر علل القلب استجابة للعلاج الجراحي الشافي ولا تتجاوز

الوفيات فيها أكثر من ٢٪ فقط.



ثقب البطين

حتى اليوم وحتى الآن فإن العملية الجراحية اللازمة لرتق الثقب الموجود في هذه الحالات بالحجاب الحاجز بين البطين الأيمن والبطين الأيسر والذي يسمح لدم كليهما بالاختلاط بالآخر هذه العملية يصحبها وفاة عالية للغاية تقدر بأكثر من ٢٠٪ من الحالات وهناك أسباب أخرى مثل رباعي فالوت، وضيق الشريان

الرئوي، ضيق الصمام الميترالي، ضيق الصمام الأبهر، عدم تكافؤ الصمام الأبهر.

*** والروشتة الوقائية :**

من هذه المشاكل التي تسبب للإنسان انتكاسات اشرب كوب من اللبن البقري مضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل صباحًا ومساء بعد الأكل يوميًا وينبغي اتباع النصائح الآتية:

١- مارسوا نشاطًا جسديًا فقليل من الرياضة والمشي اليومي يساعدان على تحسين الدورة الدموية وعلى تزويد أنسجة الجسم بالأوكسجين الكافي.

٢- تجنبوا قدر المستطاع أسباب القلق والضغط النفسي لأنها تؤثر سلبًا على عمل الجهاز القلبي

الوعائي.

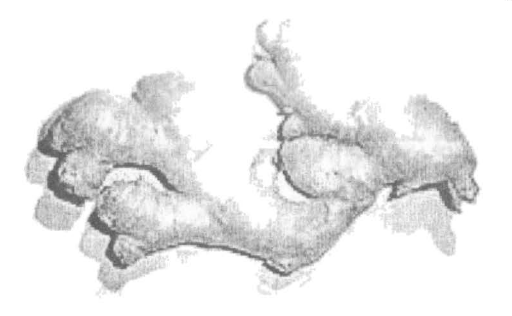
٣- احذروا التدخين لأنه من العوامل المهمة التي تعرض الجسم لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

٤- راقبوا ضغط الدم بانتظام وعالجوه عند الحاجة؛ لأن مرض ارتفاع الضغط يرهق مضخة القلب.

٥- راقبوا وزنكم إذا كنتم تميلون إلى السمنة؛ لأن زيادة الوزن تتعب القلب، واتبعوا حمية عند الحاجة.

٦- راقبوا نوعية غذائكم، بعض الأطعمة لها فعل محمود للوقاية من أمراض القلب والشرايين من بين هذه الأطعمة الخضار، والفواكه الطازجة،

والحبوب، والأسماك والثوم وينبغي تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة كالزبدة والقشدة والأجبان واللحوم المدهنة والحلويات والملح والكحول.



الزنجبيل وفوائده الصحية في الرشح

إن أحد أسباب الرشح حساسية الجيوب الأنفية والرشح هو من أكثر الأمراض شيوعًا بين الناس، إن لم يكن أكثرها، فالإنسان الراشد يصاب بالمتوسط كل عام بحالتين إلى أربع حالات من

الرشح والزكام ولكن لما كان القليل من الأدوية في مستحضرات هذا المرض، ذات مفعول، فإن كل ما تفعله شركات تركيب أدوية الرشح لكي تظفر بإقبال المشترين العديدين وتستحوذ على انتباههم هو إحداث مجرد تبديل في النكهة أو تغيير في طريقة امتصاص الجسم له، حبة أو كبسولة، أم إكسير وكذلك إدخال تبديل في لون المستحضر، برتقالي أم أصفر أم أحمر، إن هذه التمييزات في اللون وسبيل الوصول، هي التي تخلق الوهم بوجود تنوع واسع، وإن الإصابة بالرشح هو الثمن الذي ندفعه، بسبب عيشنا في عالم رحب من الكائنات الجرثومية بما فيها الفيروسات «الحمات الراشحة» المسببة للرشح والفيروس هو من أبسط

أشكال الحياة ولا يتوالد أو ينمو أو يمتص غذيات ما.

وبالنسبة للفيروس فإن عمليات الحياة لا تحدث إلا عند دخوله الخلية الحية وسيطرته على آليتها وفيروسات الرشح والزكام هي كائنات صعبة المراس قابلة للتكيف قادرة على التلصص وهي تحافظ على حياتها حتى خارج الخلايا التي تكون قد استضافتها مدة طويلة من الزمن وفيروسات الأنفلونزا أو الزكام هي من دقة الحجم بحيث تستطيع التحرك في داخل أصغر قطيرة سائل - رذاذ - تنطلق من فم مريض بالأنفلونزا أو أنفه مع السعال أو العطاس وما أن يصل فيروس الزكام إلى خلايا السبيل التنفسي حتى يقتحم حصون

الخلايا السليمة ويفرض سيطرته على آليات تلك الخلايا التي تقوم عندها بإنتاج وتوليد ملايين من هذه الفيروسات الغازية أما الأعراض التي تصيب المريض بالزكام كالسعال والعطاس والصداع والانحطاط وسيلان الأنف والتهاب الحلق فتتقرر درجة شدتها جزئيًا بالكيفية التي يتولى فيها الفيروس اقتحام الخلية السليمة وطريقة تحويله آلية الخلايا السليمة لمنفعته أثناء انتقاله إلى خلية سليمة أخرى مجاورة كما تتقرر حدة تلك الأعراض، بردود فعل الجسم داخل الخلية والعمليات التي يقوم بها هذا الجيش المناعي هي التي تظهر في صورة الالتهاب الحلقي، ثم إن درجة الإصابة بالزكام هي أيضًا من ردود فعل

الجملة المناعية.

وإذا جُوْبِه الجسم بأحد أنواع الفيروسات للمرة الأولى فإنه لا يكون قد كون بعد مثل هذا الجيش المدافع، وكان واجبًا عليه عندها تجنيد هذه الجسيمات الأضداد لمنازلتها وطردها، لكن إذا قام نفس النوع من هذه الفيروسات بمحاولة أخرى لاقتحام حصون الخلايا السليمة، فإنه يجد أن جيش الجملة المناعية واقف له بالمرصاد قادرًا على صده بسهولة وقطع دابره بسرعة، أو على الأقل تخفيف أغراضه إلى الحد الأدنى. فلماذا تتكرر إذن إصابات الإنسان بالرشح والأنفلونزا مرات ومرات كل سنة؟ ذلك لأن هذه الفيروسات وليست جميعًا تستطيع إحداث طفرات بأعداد

كافية وأنواع مستحدثة لا خبرة للجيش الحصاني بها والمعروف من أشكال هذه الفيروسات حتى الآن يتجاوز عددها المائتين .

الكلام الآن في هذا المقال مخصص للحديث عن تعدد أنواع المركبات الدوائية المخصصة لتلطيف أعراض الرشح والأنفلونزا، فالمجال والحالة هذه لا يتسع للإفاضة في الحديث عن هذا المرض.

* والروشتة في هذه الحالة:

يغلى مقدار ملعقة صغيرة من الزنجبيل مع الليمون ويشرب كوب بعد تحليته بالعسل ثلاث مرات يوميًا ثم يغلى مقدار كوب ماء وبعد غليانه يترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى جيدًا مرات عديدة ثم يعصر عليها ليمونة وتحلى بثلاث ملاعق

كبيرة من عسل حبة البركة ثم يقطر في الأنف ثلاث مرات يوميًا إلى خمس مرات فيقضي على فيروس الرشح والأنفلونزا.



الزنجبيل وفوائده الصحية للمعدة

عندما يصوم الإنسان فإنه يستعيد صحته المفقودة عن طريق تنقية الأعضاء الهضمية من الشوائب فمن سوء طالع الإنسان أن الطعام الذي يملأ به معدته وجهازه الهضمي، هو أعدى أعدائه، فأكثر الأطعمة تحتوي على شحوم ودسم

عسيرة الهضم، وهذه تسبب أكسدة الأحماض الأمينية، كما أن المواد الصبغية الصناعية التي تحتوي عليها بعض الأطعمة وكذلك النفايات والمواد السمية، فضلا عن المواد الحافظة والمواد القاتلة للحشرات وسواها من المواد الكيميائية غير القابلة للهضم وهذه تضع عبئًا ثقيلاً تنوء به الكليتان والأمعاء والجلد والكبد، فضلا عن القلب.

إن هذا العبء الثقيل من المواد السامة يتراكم في داخل أنسجة الجسم بمرور الأيام وكُر الشهور والسنين، وليس ذلك فقط من الطعام وإنما أيضًا من المعادن الثقيلة التي نستنشقها مع الهواء ونتجرعها مع الماء، وعندما يتعرض الجسم لغزو

هذه التراكمات والنفايات الذاتية الخلوية والاستقلابية، وكذلك الكافيين والنيكوتين فإن هذه المواد تعمل على الدوام على تفريغ أحمالها السامة في أنسجة الجسم وخلاياه بأي طريقة من الطرق التي تراها متيسرة أمامها.

*** وكيف تعبر السموم عن وجودها؟!**

إننا نلاحظ آثار هذا التفريغ السام صباحًا عندما نستيقظ من النوم فنرى أعيننا شبه مطبقة الأجفان من نعاس أو لزوجة بالأجفان ونلاحظها أيضًا في فساد رائحة أفواهنا، وفي نوبات الإسهال التي كثيرًا ما تنتابنا، كما أن اضطراب نظمية القلب وظهور طفح جلدي، غالبًا ما تكون من المؤشرات الدالة على تراكمات سمية لمنتجات نفايات الجسم،

كذلك فإن الشعور بتعب شديد واضطراب وتغيم في صفاء الذهن؛ بل وبالمرض قد تخامر الإنسان إذا ما تكونت جيوب سمية في أنسجة الدماغ غير أن بالامتناع عن الطعام يستطيع وقف هذه التطورات المرضية لأنه يؤدي إلى نزع المقدرة السمية من السموم المختزنة فهو يمنع وصولها في المقام الأول وزوال السموم يؤدي في نفس الوقت إلى رفع طاقة الجسم وإحساس الإنسان بالعافية وقد أدى الصوم الطبي لمدة يوم واحد أو أربعة أو سبعة أيام أو أكثر، أدى إلى معالجة حالات من الأمراض التقليدية مثل الحساسية وحمى القش وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وحب الشباب، والصداف والإمساك والأرق.

* والروشتة في مشاكل المعدة:

استعمال الزنجبيل مع العسل: مقدار ملعقتين كبيرتين من العسل إلى ملعقة صغيرة من الزنجبيل صباحًا ومساء قبل الأكل بنصف ساعة تفيد إفادة عظيمة في مشاكل المعدة والجهاز الهضمي والقولون.



الزنجبيل وفوائده الدوائية في ضعف التركيز

إن الإنسان في هذا العصر الممتلئ بالصراعات وازدحام السكان في المرتبة الأولى من المشاكل التي

تفرض نفسها حاليا على الحياة العصرية وتنعكس هذه المشكلة على الكيان الأسري بل ويمتد أثرها إلى الأفراد المكونة للهيكل الأُسري فبالإضافة إلى أثر تعدد أفراد الأسرة على الحالة الاقتصادية بالنسبة لكل فرد. فهناك ضيق المكان في ذاته مما يترتب عليه من تبعات تؤثر على الأفراد بل وعلى الأسرة كلها. فتجد الآن الأسرة الحديثة العهد تشارك أسرة الزوجة أو أسرة الزوج المسكن والمعيشة وهذا بالطبع يحول دون الحفاظ على كيان الأسرة الجديدة فكما تحفظ جدار الخلية مكوناتها الداخلية فالأسرة في حاجة إلى وجود حدود خارجية تتعامل من خلالها مع الأخرى أو مع المجتمع الخارجي.

وجدير بالذكر أن المكان يعني الحيز الذي يمكن أن يتحرك فيه الفرد بحرية يؤثر على انفعالاته وعلى تفكيره وسلوكه. فالمكان الضيق يدفع الإنسان إلى الضيق والضجر وعدم القدرة على التركيز وإذا كان علماء التربية يقولون أن الطفل في مراحل تطوره المختلفة يحتاج بدءًا ذي بدء إلى تكوين علاقة حميمة مع من يقوم برعايته، وهذه العلاقة لا بد أن يتوافر فيها الاهتمام الموجة إلى طفل بعينه.

إن إنسان العصر الحديث في حاجة إلى الظروف التي تجعله ينطلق بقدراته نحو آفاق جديدة وهو أمر يصبح عسيرًا في ظل ظروف ازدحام السكان وقلة الرعاية ولذلك فإن تنظيم الأسرة أمر

ضروري لإنقاذ المجتمع من آثار المشكلة السكانية بالإضافة إلى رفع معدلات التنمية وبناء المجتمعات الجديدة من أجل حياة سعيدة وصحة أفضل.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

شرب كوب من اللبن البقري مضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل والنعناع الأخضر صباحًا ومساء بعد الأكل وبعد الغداء يشرب كوب من مغلي اليانسون والنعناع والزنجبيل يوميًا.

الزنجبيل وفوائده في نزيف اللثة

هناك عوامل تسبب نزيف اللثة منها:

١- نزيف اللثة المتكرر والمزمن وهذا من أهم أسبابه الالتهابات المزمنة باللثة وتتزايد هذه الحالة بالاستخدام الخاطئ لفرشاة الأسنان وغالبا ما يحدث عنها تهتك بالنسيج اللثوي فيسبب النزيف وتزداد هذه الحالة عن طريق أكل الأشياء الصلبة أو تراكم بقايا الطعام بين الأسنان، وكمية هذا النزيف تعتمد على مقدار الالتهابات الموجودة باللثة.

٢- نزيف اللثة الحاد: وهذا سببه تهتك مفاجئ باللثة مع عدم وجود التهابات سابقة أو يكون مصاحبًا لبعض الأمراض الحادة التي تصيب اللثة،

لذلك يجب أن نراعي الاستعمال السليم للفرشاة، ويجب أيضًا أن نحمي اللثة من الحروق نتيجة للأكل أو الشراب الساخن مما يتسبب في نزيف اللثة الحاد.

وملحوظة أخرى أنه أحيانًا يكون مصاحبًا لجزء من اللثة وليست اللثة بأكملها.

ثانيًا: نزيف اللثة المصاحب للأمراض، هذا النزيف إما أن يكون تلقائيًا نتيجة أي مرض دموي أو يكون نتيجة لأمراض أخرى علاوة على العوامل الموضعية السابق ذكرها.

ونزيف اللثة المصاحب للأمراض الدموية غالبًا ما يكون معه نزيف تحت الجلد أو نزيف داخل الجسم وفيما يلي بعض الأمراض المسببة

للنزيف بجانب الأمراض التي تصيب الدم. ونقص فيتامين ج وك ونقص فيتامين ك أسبابه ترجع إلى أمراض بالكبد أو نزيف مصاحب لاستخدام بعض الأدوية مثل الأدوية التي تحتوي على السالسيلات والأدوية المضادة للتجلط.

وفي نهاية هذا الحديث نطرق أسبابًا أخرى رئيسية لنزيف اللثة وهي: نزيف اللثة المصاحب للدورة الشهرية للسيدات والنزيف المصاحب لقلة التغذية، فيجب علينا التوجه إلى الطبيب المعالج لكي يتعرف على الأسباب ولكي نتعلم الاستخدام الصحيح لفرشاة الأسنان.

* والروشتة في هذه الحالة:

ينبغي الغرغرة بمغلي الزنجبيل مع قشر الرمان

ثلاث أو أربع مرات يوميًا ولمدة أسبوع وبعد ذلك تنفذ مرة واحدة مضاف قليل من القرنفل.



الزنجبيل وفوائده العلاجية ومشاكل الغضروف

الانزلاق الغضروفي من أمراض العصر التي تسبب آلامًا شديدة للإنسان وينتج عنه أعراض جانبية عديدة يعاني منها المريض، وتسبب له الكثير من المضايقات ومن هنا بدأ الباحثون يدرسون ويبحثون من أجل التوصل إلى أفضل السبل

لعلاج هذا المرض، والانزلاق الغضروفي بوجه عام يعالج بعدة طرق، منها العلاج الجراحي، ومنها العلاج الطبي ويكون في أغلب الأحيان ضعيف، والعلاج الطبيعي وكذلك التدليك الطبي للعضلات، والتمرينات الطبية المتصلة بالعمود الفقري للمنطقة المصابة، وهناك أيضًا طريقة شد الفقرات بواسطة جهاز طبي معين، وهذه كلها تكون الطرق التقليدية والمتبعة للعلاج.

*** وأسباب المرض:**

هذا المرض الذي أصبح أحد أمراض العصر الشائع له أسباب فالانزلاق الغضروفي بوجه عام يحدث إما نتيجة حادث يتعرض له الإنسان، أو نتيجة التقدم في السن حيث تتيبس الغضاريف

ويحدث لها تشققات ويتغير شكلها، وذلك في أي موضع من السلسلة الفقرية، هناك سبب آخر، هو الانحناء بطريقة خاطئة وفجائية، أو حمل أشياء ثقيلة جدًا وبطريقة خاطئة، وكذلك أثناء الأعمال العنيفة، وهناك انزلاق غضروفي يحدث في العنق وأعراضه يمكن أن تسبب خدرًا في أطراف اليد مع نوع من التنميل، كما يمكن حدوث آلام شديدة في الرقبة، وقد يتغير الإحساس في الذراع، وقد يحدث ضعف وضمور في عضلات الذراع، وأحيانًا يصاب المريض بصداع شديد، وهناك الانزلاق الذي يحدث لغضاريف الظهر ويسبب آلامًا شديدة بأسفل الظهر وقد تكون مصحوبة بآلام.

* والروشتة في حالات آلام المفاصل والظهر والخشونة:

يغلى الزنجبيل ويصفى ويضع ١/ ٢ ملعقة صغيرة مطحون حب الرشاد «الحرف» أو «التفه» ويشرب كوب صباحًا ومساء قبل الأكل بنصف ساعة يوميًا وينبغي القيام بعمل الحجامة على الفقرات فإنها تفيد أيضًا في العلاج خاصة المفاصل والغضاريف ولها دور فعال في شفاء الأمراض.

والوقاية من الانزلاق الغضروفي: الرياضة عمومًا قد تكون مفيدة وخصوصًا لكبار السن وعدم التعرض للحوادث وأداء الأعمال العنيفة، أو الانحناء بطريقة خاطئة لحمل الأشياء الثقيلة خاصة وأن الكثيرين يخطئون في طريقة رفع

الأحمال الثقيلة من على الأرض، فالشيء الدارج هو أن يحني الشخص ظهره تماما لحمل الشيء والصحيح هو أن يضع الإنسان الشيء المراد حمله بين قدميه، ثم يقوم بثني الركبتين مع ميل الحوض إلى الأمام، ثم رفع الشيء بهدوء ومن المفيد أن يعلم الإنسان أن لكل نوع من أنواع الانزلاق الغضروفي علاجًا معينًا يتحدد بعد إجراء الفحص الدقيق واستخدام الأشعة أي أن الطبيب المختص هو الذي يحدد بعد الفحص أي الطرق أفضل وأنسب لعلاج الحالة.

الزنجبيل وفوائده الدوائية في الذبحة الصدرية

وهو مرض يحدث نتيجة قصور وقتي في الشريان التاجي، وفي هذا المرض يعاني المصاب من ألم مفاجئ وشديد بالصدر خلف عظمة القص في المنطقة الأمامية الوسطى من الصدر أو المنطقة المحيطة بالقلب.

*** ملحوظة هامة:**

أي ألم أسفل حلمة الصدر اليسرى مهما كان نوعه أو شدته ليس له علاقة إطلاقًا بالقلب ولا يدل على وجود أي مرض بالقلب أو بالشريان التاجي، وهو مخالف تمامًا للمعلومات الخاطئة التي نراها في السينما والتليفزيون، وآلام الذبحة

الصدرية أو ضيق الشريان التاجي الوقتي هي آلام ذات طبيعة غير واضحة، فقد تكون على شكل إحساس بالثقل، أو بالزم أو بالاعتصار أو بالحرقان أو بالاختناق، وعادة ما يحدث هذا الألم بعد مجهود عضلي، أو وجبة طعام دسمة أو إثارة جنسية حادة أو أزمة عصبية شديدة أو بعد التعرض للبرد.

ويستغرق هذا الألم دقائق قليلة يزول بعدها تمامًا بمجرد الراحة أو وضع عقار معين يوضع تحت اللسان مثل «النيتروجلسرين» وهو عقار يقوم بتوسيع الشريان التاجي المتقلص، وآلام الذبحة الصدرية لها طبيعة معينة فهي تمتد عند حدوث الأزمة إلى أماكن أخرى مثل فم المعدة،

ومنطقة الأكتاف وبالذات الكتف الأيسر، والجانب الداخلي من الذراع الأيسر واليد اليسرى، كما قد تمتد أيضًا إلى منتصف الظهر العلوي، الرقبة والفك السفلي من الجهة اليسرى.

* الروشتة في هذه الحالة:

تضع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وملعقة صغيرة من حبوب اللقاح في كوب مغلي الحلبة محلى بعسل البردقوش ثلاث مرات قبل الأكل بربع ساعة يوميًا.

الزنجبيل وفوائده العلاجية ومرض السكر

يتميز مرض السكر بارتفاع منسوب الجلوكوز في الدم عن معدله الطبيعي مما يؤدي إلى ظهوره في البول. ويحدث هذا خاصة بعد تناول كميات كبيرة من المواد النشوية، وقد لا يصاحب ذلك أي أعراض في بداية المرض، ولكن مع تفاقم الحالة تزداد كمية السكر في البول مما يؤدي إلى إدراره لأن الجسم يتخلص من السكر ذائبًا في قدر كبير من الماء ومع فقد الماء من الجسم يشعر الإنسان بالعطش والإعياء ويندرج مرض السكر في قائمة أمراض التمثيل الغذائي حيث يصاحبه اضطراب شديد في تمثيل المواد السكرية والدهنية مما يؤدي إلى

حدوث خلل في منسوب تلك المواد في الدم.

وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى حدوث ذلك الخلل نذكر منها:

- نقص قدرة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين الذي يساعد على احتراق السكر، وهذا النقص قد يرجع إلى:

١ - عامل خلقي أو وراثي.

٢- تعاطي عقاقير معينة مثل بعض الأدوية المدرة للبول والكورتيزونات وأقراص منع الحمل وعقار «الألوكزان».

٣- وجود التهاب في البنكرياس.

٤ - وجود ورم في البنكرياس.

٥ - استئصال البنكرياس.

٦- ترسب عنصر الحديد في البنكرياس في حالات مرضية تتميز باضطراب التمثيل الغذائي للحديد «هيموكروماتوزس».

٧- وجود اضطراب في وظائف بعض الغدد الصماء يؤدي إلى زيادة إفراز هرمونات مضادة للأنسولين مثل:

زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية، قشرة الغدة الكظرية «كورتيزونات أو الروستيرون».

٨- زيادة إفراز هرمون النمو من الفص الأمامي للغدة النخامية.

٩- فشل كلوي أو تليف الكبد.

ومن المهم أن نذكر علاقة الضغوط النفسية والجسمانية بمرض السكر، فقد لوحظ ظهور هذا

المرض على أثر التعرض لحادث أو فقد إنسان عزيز أو الإصابة بمرض أو عجز.

والآثار الضارة للاضطراب في التمثيل الغذائي الذي يميز مرض السكر تتمثل فيما يلي:

١- يتراكم الجلوكوز خارج جدران خلايا الجسم حيث لا يستطيع أن ينفذ بسهولة إلى داخلها ليتأكسد ويمد الجسم بالحرارة والطاقة اللازمة لحيوية الخلايا.

٢- يؤدي تراكم الجلوكوز خارج الخلايا إلى ارتفاع منسوبه في الدم.

٣- يؤدي ارتفاع منسوب الجلوكوز في الدم إلى زيادة الضغط الأسموزي للدم، وهذا بدوره يتسبب في امتصاص الماء من الخلايا مما يؤدي إلى

جفافها، واضطراب وظائفها.

ومن أمثلة ذلك حدوث اضطراب في خلايا عدسة العين الشفافة يؤدي إلى اعتامها بالمياه البيضاء.

٤- يتسبب ارتفاع منسوب الجلوكوز في الدم إلى سهولة حدوث العدوى وتكاثر الجراثيم عند الإصابة بجروح.

٥- يؤدي ارتفاع منسوب الجلوكوز في الدم إلى ارتشاح الجلوكوز بكميات كبيرة في الكلية وتسربه في البول.

٦- تفقد كمية كبيرة من الماء والأملاح مع السكر في البول مما يؤدي إلى جفاف في الأنسجة وهبوط في الدورة الدموية وتساعد التحاليل

المعملية على اكتشاف هذه التغيرات داخل الجسم، فعند تحليل الدم: يلاحظ ارتفاع منسوب الجلوكوز في الدم على معدله الطبيعي أثناء الصيام وبعد الطعام «المعدل الطبيعي أثناء الصيام من ٧٠ إلى ١٠٠ مجم/ ١٠٠سم٣ من الدم يرتفع بعد تناول الطعام إلى ما يقرب من ١٣٠مجم/ ١٠٠سم٣ من الدم خلال ساعة ويعود إلى المنسوب الأول بعد ساعتين إلى ساعتين ونصف من الغذاء».

ترتفع كمية الأحماض الدهنية في الدم إلى أكثر من ضعف معدلها الطبيعي وكذلك يرتفع منسوب الدهنيات الأخرى والكوليسترول وتقل كمية الماء في الدم وتقل أملاح الصوديوم والبوتاسيوم وتزداد الحموضة في الدم.

وعند تحليل البول: يلاحظ وجود سكر بعد الطعام في البول أثناء الصيام أيضًا، تزداد كمية البول ويكون ذا كثافة عالية لاحتوائه على كميات كبيرة من الجلوكوز وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم، وتظهر في البول نواتج احتراق الدهون المتراكمة في الدم بنسبة عالية، ولحسن الحظ أن أغلب هذه التغيرات تستجيب للعلاج السليم المنتظم والاهتمام بالغذاء.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

٣٥٠ جرام زنجبيل ناعم + ١٥٠ جرام حبة البركة + ١٥٠ جرام حبوب اللقاح. اخلط هذه المقادير بعضها ببعض ثم احضر ٢ك حلبة حصى بلدي من النوع الجيد ثم يغسل جيدًا وينشف في

الشمس لمدة ربع ساعة ثم يحمص على نار هادئة في الفرن لمدة ربع ساعة أو نصف ساعة مع التقليب المستمر وقبل خروجها بعشر دقائق يضاف إليها الكميات السابقة وتقلب معها في الفرن ثم تخرج من الفرن وتعبأ في زجاجات نظيفة وعند الاستعمال يأخذ ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساء قبل الأكل بساعة يوميًا وعند زيادة السكر في حالة ارتفاع أكثر من ٣٨٠ فاطر يستعمل ثلاث مرات ٢ ملعقة كبيرة أكلاً قبل الأكل بساعة يوميًا وقبل الغذاء بنصف ساعة، وينبغي الاهتمام بالغذاء والفاكهة والخضروات الورقية.

الزنجبيل وفوائده الدوائية الليمفاوية

إن الغدد الليمفاوية لها عدة أماكن بالجسم مثل الرقبة وتحت الإبط وأعلى الفخذ بجوار البطن، وتتعرض هذه الغدد للتضخم في حالات التعرض للالتهابات مثل وجود بؤرة صديدية بجوار الغدة الليمفاوية أو وجود جرح أو عدوى فيروسية أو نتيجة الإصابة بالدرن، وفي مثل هذه الحالات يصاحب الالتهاب تضخما بالغدة الليمفاوية وارتفاع في درجة الحرارة مع بعض الآلام ويكون علاجها بالمضادات الحيوية والمسكنات والتي تقضي على الالتهابات، ومن أهم أسباب تضخم الغدد الليمفاوية الإصابة بالأورام بالغدة أو أن تكون نابعة من عضو آخر بالجسم وينتشر هذا

الورم إلى الغدة مثل سرطان الثدي وما يصاحبه من تورم بالغدد ذاتها تحت الإبط، أو أن يكون سبب التضخم ورمًا أوليًا نابعًا من الغدة الليمفاوية مثل مرض «هودجيكي» أو بعض أنواع سرطان الدم مثل «اللوكيميا» وهناك أسباب أخرى مثل أمراض الروماتيزم وبعض الأدوية.

ولمعرفة سبب تضخم الغدد الليمفاوية يجب إجراء تحليل للدم وقياس سرعة الترسيب وعدد كرات الدم البيضاء لأن ذلك يساعد على تشخيص بعض سرطانات الدم أو الدرن وبعض الإصابات الناتجة عن العدوى كما تساعد «سحبة النخاع» على تحديد سبب التضخم بدقة شديدة.

كذلك سحبة بإبرة من الغدد الليمفاوية كما

يمكن إجراء أشعة على الصدر للتأكد من وجود تضخم بالغدد أم لا، وتبقى أهم وسيلة للتشخيص وهي أخذ عينة من الغدد الليمفاوية تحت مخدر عام وفحصها باثولوجيًا.

* والروشتة العلاجية:

الاهتمام بالتغذية السليمة بالمواد البروتينية وشرب مغلي الزنجبيل مع ورق الزيتون ثلاث مرات بعد الأكل وينبغي عمل الحجامة في الأسبوع مرة واحدة وينبغي استعمال مقدار ٢ك عسل نحل حبة البركة مضاف إليه ٣٥٠ جرام زنجبيل ناعم مضاف إليه ٢٠ جرام غذاء ملكات النحل ويأخذ مقدار ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساء قبل الأكل يوميًا.

الزنجبيل والصدفية

الصدفية التهاب مزمن يصيب الجلد على هيئة بقع حمراء سميكة متعددة الأشكال تكسوها طبقات من القشور ذات اللون الفضي «تشبه الصدفة»، ويصاحب هذه القشور حكة تزداد حدتها خلال الأيام الباردة وهو مرض غير معدٍ كما تصيب الصدفية عادة مناطق الكوعين والركبتين وفروة الرأس، بل وأحيانا الأظافر، ويكون لها مظهرًا آخر على هيئة التهاب حاد يصيب المفاصل ويصاحبه آلام وتورم.

وعن سبب المرض، فإنه حتى الآن لم يعرف السبب الحقيقي وراء الإصابة بهذا المرض، وكل ما يقال عبارة عن نظريات تفسيرية، فالبعض يرجعها

إلى الصدمات النفسية والعصبية، والبعض الآخر يرى أنها التهابات الحلق واللوزتين، وتفاسير أخرى تقول: إنه عامل الوراثة في التركيب الكروموسومي وكثرة تجاربي مع المرض أرى أن هذا الداء سببه حالة نفسية وعصبية أدت إلى خلل في جهاز المناعة وسوء الحالة النفسية والعصبية تسبب الكثير والكثير من الأمراض المزمنة كالسرطان وجميع الأمراض الجلدية المزمنة وأمراض الدورة الدموية كالشلل «الجلطة» والضغط... إلخ.

وأعراض هذا المرض: تكون في حكة شديدة تزداد على هيئة زيادة في كمية القشور، وحكة شديدة في الأيام الباردة أو بعد الإصابة بالتهابات

الحلق والأنفلونزا وكذلك عند زيادة التعرض للتوتر العصبي والإنفعالات النفسية كما أن هناك بعض أنواع الأدوية تزيد من حدة الحالة، كما أن مصدر الصدفية له العديد من الأشكال الإكلينيكية، فمنها الصدفية العادية والتي تظهر على هيئة بقع حمراء سميكة مغطاة بالقشور الفضية وتصيب مناطق الكوعين والركبتين وقد تمتد للرقبة وفروة الرأس، وأيضا صدفية الثنايات التي تصيب مناطق تحت الصدر، خاصة في السيدات وبين الفخذين وتحت الإبط، وتتميز بوجود البقع الحمراء والتي تكون عادة ملساء خالية من القشور نتيجة الاحتكاك .

* والروشتة في الصدفية:

يأخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل في كوب نعناع محلى بعسل حبة البركة ويشرب كوب ثلاث مرات، بعد الأكل يوميًا مع استعمال قرص النحل «سم النحل» في الأسبوع مرتين على الكاهل وعلى قصبة القدمين وعلى ظهر الكفين في كل مكان يستعمل سبع قرصات.



الزنجبيل وفوائده العلاجية وتليف الكبد

في تليف الكبد أو الإلتهاب الكبدي الوبائي

المصاحب لفيروس «C» يكون هناك زيادة في نشاط أنزيمات الكبد والصفراء في المرضى المصابين بفيروس «C» ويزداد تدهور الكبد أكثر بوجود عدوى البلهارسيا المتوطنة في بلدنا التي تؤدي إلى تدهور سريع في وظائف الكبد لذلك كان لا بد من وجود أساليب علمية جديدة مثل قياس هذه المؤشرات البيولوجية التي تفيد في التشخيص المبكر لتليف الكبد والناتج عن الإصابة بفيروس «C» إن الالتهاب الكبدي الفيروسي من أهم الأمراض التي يعاني منها الكبد نتيجة الإصابة بأحد أنواع الفيروسات الكبدية كما أنه يعد الثالث من حيث الترتيب للأمراض.

* والروشتة في ذلك:

يخلط ٣٥٠ جرام زنجبيل في مقدار ٢ك جرام عسل نحل حبة البركة ويضاف ٣٠٠ جرام حبوب اللقاح مع ٢٥ جرام غذاء ملكات النحل، ويأخذ المريض ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساء قبل الأكل بساعة ويفضل شراب كوب سعة ٣٥٠ ملجم من لبن الناقة الجيد بعد استعمال الدواء الأول بربع ساعة وينبغي تجنب اللحوم ما عدا لحم الأرانب والأسماك الصغيرة والدجاج البلدي الصغير وتجنب الحالة النفسية السيئة للمريض.

واعلم أخي المريض أنه لا يوجد أي داء إلا وله علاج ما دام في جسم الإنسان الروح ولكن بسبب كثرة التلوث الذي يحيط بنا في جميع المأكولات

والمشروبات يجعل مناعة الجسم غير قادرة على مهاجمة الفيروس أو أي ميكروب.



الزنجبيل وفوائده الصحية في عرق النساء وآلام الظهر

إن أهم أسباب آلام الظهر ما يلي:

١- وجود قرح أو خراريج أو إصابات أو كدمات بالظهر.

٢- إصابة عضلات الظهر بالروماتيزم نتيجة للتعرض لتيار هوائي لفترة طويلة.

٣- إصابة العمود الفقري بالروماتيزم أو الأورام أو الكسور أو الالتهاب الدرني «سل العظام» أو الانزلاق الغضروفي.

٤- الالتهاب السحائي «الحمى- المخية والشوكية» وأورام الأغشية السحائية المحيطة بالحبل الشوكي.

٥- التهاب الحبل الشوكي وإصابته أو انضغاطه بالأورام.

٦- الضعف العام والإجهاد البدني الناتج عن القيام بأعمال مضنية كحمل الأثقال وما شابهه، قرحة المعدة والاثنى عشر، وقرحة عنق الرحم، والتهابات المبيض، والتهاب الزائدة الدودية، وعسر الهضم، وحصى المرارة، وأمراض القولون

والمثانة البولية والحويصلات المنوية والكلى.

والمريض الذي يشكو من آلام في أسفل الظهر لا بد من فحص جهازه العصبي فحصًا دقيقًا، وكذلك فحص أعضاء البطن والحوض لاستبعاد إصابتها بأورام أو التهابات من أي نوع، ويجب ألا نغفل بحال من الأحوال فحص المستقيم والفحص المهبلي في السيدات.

وجدير بالذكر أن نشير هنا إلى أن آلام الظهر كثيرًا ما تصيب السيدات أثناء الحمل أو الحيض «الدورة الشهرية» أو في سن اليأس فتكون مثار شكوى دائمة في هذه الحالات.

وفي بعض الحالات يشكو المريض من ألم في أسفل الظهر يمتد إلى أحد الطرفين السفليين أو

كليهما، ويشتد مع السعال أو العطس أو ثني الظهر أو الحزق أثناء التبرز أو التبول أو حمل أشياء ثقيلة وتعرف هذه الحالة «بعرق النسا» وقد يكون الألم مصحوبًا بضعف يسير أو نقص الإحساس في أحد الطرفين السفليين، أو كليهما.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

يغلى الزنجبيل في كمية ماء ولتكن ٢ لتر بمقدار ١٥٠ جرام زنجبيل وتضع كمادات في قربة على آلام الظهر أو المفاصل أو عرق النسا لمدة نصف ساعة في اليوم مرتين، ويشرب كوب مغلي الحلبة مضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل وملعقة صغيرة من الزيت الحار «بذر الكتان» ويشرب ثلاث مرات يوميًا بعد الأكل ويدلك

الألم قبل النوم بزيت الزنجبيل ثلاث مرات يوميًا.



الزنجبيل وفوائده الدوائية في دوالي الساقين

دوالي الساقين من أكثر الأمراض الجراحية انتشارًا إذ إنها تصيب حوالي عشرة في المائة من المواطنين وخاصة السيدات، ووجد في بعض العائلات استعدادًا وراثيًا لحدوثها وهي تصيب عامة أوردة الساقين والفخذين. وأعراضها هي الشعور بالآلام عند الوقوف لمدة طويلة وراحة

عند النوم سواء في الوضع الأفقي أو عند رفع القدمين مسافة ٢٥ سم وبعض البنات والسيدات يشعرن بازدياد من هذه الآلام في اليومين السابقين للعادة الشهرية وفي بداية الطمث.

وبمرور الوقت تظهر بعض الأوردة «العروق الزرقاء» في الرجلين وتبدأ في التضخم وعادة يحدث هذا عقب الحمل والولادة إذ إن الجنين في البطن يضغط على الأوردة في البطن مسببًا احتقانًا بالدوالي وتضخمًا بالأوردة وكثيرًا ما يحدث بعض التورم في القدمين خاصة عند مفصل الكاحل ويجب الحذر من السمنة المفرطة لسببين أولاً أن السمنة لا تظهر تضخم الأوردة لأنها تكون دفينة تحت طبقة الشحم ولا تظهر تحت الجلد سوى

بعض الشعيرات البنفسجية، ولكن المريض يشعر ببعض الآلام عند الوقوف وكثيرًا ما يخطئ الطبيب غير المتخصص في التشخيص لهذه الحالات ويسارع بإعطاء حقن لهؤلاء السيدات ولكن الحالة لا تلبث أن تعود.

ثانيًا: أن السمنة شأنها شأن الحمل تزيد من درجة الدوالي وفي حدوث مضاعفات لها، ويحتاج المريض في علاجها لإجراء عملية تجرى وربما بعد العملية ترجع الدوالي كما كانت.

وهناك أنواع أخرى من الدوالي نتيجة أمراض مثل جلطة الساق العميقة، أو وجود ناصور بين الأوردة بالساق، أو وجود مرض أو تورم بالساق، أو وجود مرض أو تورم بالبطن، ولذا ننصح

بالتوجه إلى الجراح المتخصص للفحص وتحديد نوع العلاج.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

يدلك بزيت الزنجبيل الدوالي ثلاث مرات يوميًا ويمكن إضافة خل التفاح إلى الزنجبيل للتدليك وينبغي غلي الزنجبيل مع النعناع ويشرب كوب صباحًا ومساء بعد الأكل ويفضل أيضًا عمل الحجامة بأسلوب متخصص وفاهم فإنها تأتي بنتائج عظيمة ورفيعة المستوى.



الزنجبيل وفوائده العلاجية في العرق

العرق ظاهرة طبيعية قد نضيق بها في الصيف، ولكننا نعرف أن الحر سببها، ونتقيها بمختلف الوسائل الممكنة، ولكن إذا ما ألمت بنا هذه الظاهرة في الشتاء فإننا نخشاها ونظن على الفور أن سببها لا بد وأن يكون مرضيًا وتأخذ بنا الظنون مأخذها.

لا تخفى فائدة العرق على أحد فهو نعمة من نعم الله على الإنسان، فبالعرق تتلطف حرارة الجسم إلى الحد المناسب، وبه أيضًا نفرز كثيرًا من المواد الضارة بالجسم والفضلات الزائدة على حاجته ولذلك يساعد الجلد بإفرازه العرق الكليتين في تأدية وظيفتهما. وعندما تمرض الكليتان قد يكون

إفراز هذه الفضلات عن طريق الجلد أكثر منه في الحالات الطبيعية، وطبيعة العرق كثيرًا ما تكون عائقًا للميكروبات عند اقتحامها الجسم، وبذلك يقوم بوظيفة الدفاع عن جسم الإنسان، ولكن إذا زاد إفراز العرق على المعقول فإن هذه الزيادة تصبح مصدرًا لقلق المريض وتضجره بل قد تكون سببًا في إعاقته عن القيام بعمله خير قيام وزيادة إفراز العرق قد تكون عامة بالجسم جميعه، وقد تكون في مناطق محدودة من الجلد، وقد تكون الحالة طارئة وعرضية، وقد تكون الزيادة في العرق مرضًا مزمنًا وداء يستدعي العلاج.

وأسباب زيادة إفراز العرق من الجسم عامة كثيرة ومتعددة، ومنها القيام بالأعمال العنيفة وبذل

المجهودات الشاقة، وأيضًا ارتفاع درجة الحرارة في الوسط المحيط بالإنسان، وأيضًا في حالات الإصابة بالكلى والبول السكري والضعف العام والأنيميا وزيادة إفراز الغدة الدرقية، ومرض الكساح وبعض أمراض الجهاز الهضمي، والبدانة وبعض المؤثرات العصبية والنفسية قد تسبب هذا النوع من المرض، وإفراز العرق من مناطق محدودة في الجسم مثل اليدين والقدمين والإبطين والفخذين... إلخ.

قد تكون في شخص نشأ على هذا الحال من الصغر بحيث يجاوب بإفراز زائد على الحاجة لمؤثر ومنبه طبيعي. وتتحكم الوراثة في هذا النوع إلى حد ما.

أما القسم الآخر من النوع المحدود فتتحكم فيه العوامل النفسية والعصبية إلى حد كبير وعلاج زيادة إفراز العرق يتوقف على نوعه وسببه، والعلاج في الحالات المكتسبة صعب وطويل وقد نلجأ إلى بعض المواد التي تقلل من نشاط الغدد العرقية، ولو أن هذه المواد تعمل لمدة قصيرة يزول بعدها تأثيرها.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

شرب مغلي النعناع والزنجبيل والشمر، ويشرب كوب ثلاث مرات بعد الأكل يوميًا ويحلى بعسل النحل.

الزنجبيل وفوائده الدوائية في التغيرات العصبية والنفسية

هناك أعراض عصبية لسن اليأس، كالاكتئاب، والتهيج العصبي، وعدم القدرة على التركيز، والصداع، والأرق، والتنميل في اليدين والرجلين، ودوخان يلازم قلة من النساء في مرحلة سن اليأس فقط وهناك أعراض نفسية مختلفة، وتعتمد اعتمادًا كبيرًا على التكوين الفردي للمرأة، وعلى مدى نظرتها وقدرتها على تهيئة نفسها للدخول في هذه المرحلة، وتختلف هذه الأعراض النفسية عند المرأة المتزوجة عنها عند المرأة غير المتزوجة، كما تختلف عند المرأة التي أنجبت أطفالا عنها عند المرأة التي لم تنجب أطفالا، ويجدر بنا أن نذكر هنا أنه كلما

كانت المرأة مهيأة على الوجه الأكمل بالاطلاع بمختلف الوسائل، وبالتوجيه السليم، كانت هذه التغيرات النفسية طفيفة جدًا ولا تذكر، وربما لا تتجاوز درجة بسيطة جدًا من عدم الاستقرار العاطفي، ولكن للأسف سن اليأس - تغيير الحياة - موضوع يجهله معظم النساء في مجتمعنا، أو عندهن معلومات خاطئة عنه، ليس لها أي أساس من الصحة ولذلك تقترب المرأة عندنا من سن اليأس وهي مشبعة بالخوف، ويلازمها هذا الخوف مدة من ٥ إلى ١٠ سنوات قبل أن تدخل سن اليأس إنها تخاف الجنون، وتخاف فقد الأنوثة.

* **الروشتة في هذه الحالة:**

شرب كوب من مغلي الزنجبيل والمريمية

واليانسون ثلاث مرات بعد الأكل محلى بعسل البردقوش يوميًا.



الزنجبيل وفوائده العلاجية في سقوط الشعر

يدلك الشعر وفروة الرأس جيدًا ثلاث مرات في الأسبوع إلى خمس مرات تدليكًا قويًا يستمر التدليك لمدة ربع ساعة إلى نصف ساعة بزيت الزنجبيل، ويأخذ ملعقة صغيرة وتغلى ويصفى

ويحلى بالعسل ويضاف إليه ملعقة كبيرة من عصير الجزر، ويشرب صباحًا ومساء بعد الأكل.

الزنجبيل وفوائده العلاجية في الضعف الجنسي

الزنجبيل من الأدوية التي تفيد في الضعف الجنسي إفادة عظيمة خاصة إذا شرب مع لبن النوق مقدار ملعقة كبيرة في كوب لبن ناقة سعة ٣٥٠ ملجم مضاف إليه ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح ويشرب كوب صباحًا ومساء بعد الأكل يوميًا وإذا كان لبن الناقة غير متواجد فلبن بقري ويضاف أيضًا ملعقة صغيرة من طلع النخيل.

الزنجبيل وفوائده في سلس البول

إن حالة سلس البول ترجع إلى أسباب نفسية وعصبية وأقلها يعود إلى أسباب عضوية ولذلك يلزم اكتشاف هذه الأسباب قبل البدء في العلاج، وننصح بعمل فحص إكلينيكي واختبار للطفيليات عن طريق تحليل البول والبراز، وإذا لزم الأمر تعمل أشعة على الجهاز البولي.

*** والروشتة في هذه الحالة:**

غلي الزنجبيل والجلوس في ماء دافئ ويدلك البروستاتا برفق لمدة ربع ساعة في اليوم مرتين، ويغلى الزنجبيل مع اليانسون ويشرب كوب بعد تحليته بالعسل ثلاث مرات بعد الأكل.

الزنجبيل وفوائده في أوجاع الرأس والشقيقة

تتميز الشقيقة بأوجاع حادة في الرأس، تتموضع في نصف الوجه أو الجمجمة خلافًا للصداع البسيط، ويمكن أن يصاحبها عدد من الظواهر المجتمعة، مثل غشيان النظر والغثيان والقيء والحساسية تجاه النور يسبقها عادة علامات إنذار كالتعب وسوء الحالة النفسية والعصبية والجوع والعطش في حالات أخرى، يمكن أن تتزامن والدورة الشهرية للمرأة وفي كثير من الحالات يحدث وجع الشقيقة دون إنذار ويمكن أن تستمر نوبة الشقيقة من عدة ساعات إلى عدة أيام فتقعد صاحبها وتجبره على أن يبقى

ممددًا في الظلام.

هناك عوامل مختلفة تطلق وجع الشقيقة مثل تناول بعض الأدوية أو المشروبات الكحولية، وحالة الضغط النفسي وعلى الصعيد الغذائي، هناك مواد مختلفة بإمكانها أن تثير نوبة الشقيقة، منها الكافيين والشوكولا والبيض وبعض الأجبان ولحم الخنزير.

*** الروشتة في هذه الحالة:**

تدليك الجبهة وخلف أذن بزيت الزنجبيل أربع مرات يوميًا ويغلى الزنجبيل مع النعناع واليانسون ويشرب كوب ثلاث مرات يوميًا.

الزنجبيل وتشنج العضلات

تشنج العضلات هو انقباض العضلات بطريقة لا إرادية ومؤلمة يعالج بنجاح بواسطة التدليك والتمطي، ويمكن أيضًا الوقاية منه جزئيًا بفضل التغذية المناسبة أكثر ما يحدث التشنج إثر جهد جسدي مكثف بسبب ارتفاع نسبة الحامض اللبتيك في العضلات والطريقة المثلى في إزالته هي الإكثار من شرب الماء بالزنجبيل بمعدل ٣ لتر يوميًا إذا أدى الجهد إلى إفراز الكثير من العرق.

يمكن أن يحدث التشنج نتيجة نقص الماء وعندئذ يجب إعادة تزويد الجسم بالماء الضروري. لهذه الغاية بإمكانكم إضافة ملعقة صغيرة من الملح مع ست أو ثمان قطع من السكر إلى اللتر الواحد

من ماء الشرب ويفضل تناول اللوز، والبروكولي والحبوب الكاملة، والليمون الحامضي، المياه المعدنية، التين، الذرة الصفراء، التفاح، والليمون الهندي «جريب فروت».

وإلى هنا أكتفي بهذا القدر من هذا الجزء من سلسلة المعرفة للجميع التي تشتمل على كثير من المعلومات الصحية التي تفيد الإنسان في حياته بالأسلوب العلمي المبسط والسهل الممتنع والتي تفيد المجتمع في ثقافته الصحية ومعرفته معرفة عامة عن ثقافة صحته، وهذه السلسلة تشتمل أيضًا على كثير من المعلومات في جميع نواحي الحياة، وتشتمل على الكثير والكثير من الثقافة في جميع المجالات.

أسأل الله سبحانه وتعالى أن ينفع بها جميع القراء إنه ولي ذلك والقادر عليه.

والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل.

ياسر جعفر شلبي

سلسلة المعرفة للجميع ١٣٨

فهرس الموضوعات